

Isnin

8.2.2021

Kadar pernafasan manusia.

1. Maksud kadar pernafasan.

Kadar pernafasan ialah bilangan pergerakan dada naik dan turun dalam satu minit. Kadar pernafasan juga bergantung pada jenis aktiviti yang dijalankan.

2. Jenis kadar pernafasan dan contoh aktiviti.

a. Kadar pernafasan sederhana = Senaman taichi

b. Kadar pernafasan tinggi = Lompatan menggunakan tali skip.

c. Kadar pernafasan rendah = Berehat

3. Situasi yang memberikan kesan terhadap pernafasan manusia.

Situasi 1: Jerebu

Situasi 2: Udara nyaman di taman.

Situasi 3: Kesyakan orang ramai

Situasi 4: Asap rokok